



## МОЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ СИЛА

Регулярные правильные действия = развитие в геометрической прогрессии.

### Тибетские чаши

*После пробуждения лежать и слушать 1 час 13 минут*

### УТРО

### Ранний подъём

*С 5 до 8 часов. Чем раньше - тем лучше!*

### Контрастный душ

*Помывка, чистка зубов, контрастный душ*

### Топпукаранам

*Ойга мозга от Ганеши.*

### Спортивное занятие

*В будние дни по марафону. В выходные минимум разминка.*

### Медитация

*На дыхание 10-15 минут.*

### Утренний дневник

*1-2 страницы. На данный момент ориентироваться на 2 страницы (1 лист). Писать левой рукой.*

### Завтрак

*Крупа, макароны.*

Чтение вслух

*Желательно Саммари, возможно крутая нон-фикшн книга или подобное.*

## **ВЕЧЕР**

Душ

*Тёплый и прохладный*

Слушать аудиокнигу ВЕЛИКАЯ ОХОТА

Метод Пифагора

*Вспомнить свой день*

Наставники

*Общался ли сегодня в живую или в чертогах разума*

80-100% выполнение этого списка = Творец собственной жизни

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?